



れいわ 8ねん 7がつ こんだてひょう



池尻小学校



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 [*] - たんぱく質 脂質
1 水	豆入りひじきごはん 粕汁 すいか	○	鶏肉,大豆,油揚げ, 干ひじき,牛乳, けずりぶし, 豚肉,豆腐	米,油,さとう, じゃがいも	にんじん,ごぼう, (干)しいたけ,さやいんげん, だいこん,ねぎ,すいか	588 kcal 26.4 g 18.5 g
2 木	麦ごはん 魚の七味焼き かか油揚と野菜のひたし そうめん汁	○	牛乳,めかじき,油揚げ, けずりぶし, こんぶ,鶏肉	米,おおむぎ,さとう, 油,ごま,そうめん	にんにく,ねぎ,しょうが, こまつな,もやし,にんじん, とうがん,オクラ	601 kcal 31.5 g 18.7 g
3 金	ジャージャー麺 ナムル あしたば入り蒸しパン	○	豚肉,鶏肉, 牛乳,鶏卵	冷凍うどん,油,ごま油, さとう,でん粉,ごま, 小麦粉,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,きゅうり,もやし, こまつな,あしたば, えのきたけ	664 kcal 28.9 g 21.5 g
6 月	枝豆とじゃこのごはん 魚のチリソース けんちん汁	○	じゃこ,牛乳,ソイ, 鶏肉,けずりぶし	米,油,さとう,ごま, でん粉,小麦粉,油, じゃがいも	えだまめむき身(冷凍), にんにく,しょうが,ねぎ, こんにゃく,にんじん, だいこん	609 kcal 29.2 g 20.1 g
7 火	野菜たっぷり 焼きビーフン 和風ジャーマンポテト きゅうりの甘酢かけ	○	豚肉,牛乳, ベーコン	ビーフン,油,じゃがいも, バター,さとう,ごま	(干)しいたけ,たまねぎ, キャベツ,にら,にんじん, しめじ,にんにく,きゅうり	592 kcal 23.1 g 21.2 g
8 水	あげパン(お茶風味) ワンタンスープ キャベツの塩こんぶかけ ミルクゼリー	○	牛乳,豚骨,豚肉, 塩昆布,粉寒天, 粉ゼラチン,牛乳	コッペパン,油,さとう, グラニュー糖,ワラの皮	にんじん,エリンギ,もやし,ねぎ, しょうが,こまつな,きゃべつ, えだまめむき身(冷凍), みかん(缶)	583 kcal 23.0 g 20.7 g
9 木	スタミナ丼 とうがん汁 フルーツポンチ	○	豚肉,牛乳, けずりぶし,鶏肉	米,油,でん粉,じゃがいも, ごま油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,ピーマン,にら, とうがん,ねぎ,みかん(缶), パインアップル(缶),黄桃(缶)	664 kcal 25.7 g 16.2 g
10 金	豆ごはん 鮭のレモンソースかけ アスパラと新じゃがいものガーリック炒 野菜のあげびたし	○	大豆,あおのり,牛乳, 鮭,粉チーズ, けずりぶし(花かつお)	米,油,さとう, じゃがいも	レモン,アスパラガス, 赤ピーマン,にんにく, なす,かぼちゃ,たまねぎ, にんじん,ピーマン	591 kcal 28.4 g 15.4 g
13 月	ごはん アジフライ(中濃ソース) ポイルキャベツ すまし汁	○	牛乳,まあじ, こんぶ,けずりぶし, 生わかめ	米,小麦粉,パン粉 油,小町麩	キャベツ,にんじん, ピーマン,ねぎ	616 kcal 28.0 g 19.2 g
14 火	セルフウィナーサンド 蒸しとうもろこし ミネストローネ(生トマト) みかんゼリー	○	ウィナーソーセージ 牛乳,ベーコン,鶏肉, 粉寒天,粉ゼラチン	コッペパン,油,じゃがいも マカロニ,さとう	キャベツ,とうもろこし たまねぎ,にんじん,セロリー, ホールトマト(缶),トマト, みかんジュース,みかん(缶)	637 kcal 27.2 g 24.0 g
15 水	キャロットライス えびクリームかけ 野菜の甘酢かけ くだもの(雪中甘夏)	○	牛乳,(冷)えび,鶏肉, 牛乳,生クリーム	米,油,バター, 小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ, エリンギ,パセリ,キャベツ, きゅうり,しょうが, 雪中甘夏	608 kcal 22.1 g 18.6 g
16 木	夏野菜の加ーライ 野菜とイカの ガーリックサラダ くだもの(メロン)	○	ベーコン,鶏肉, 牛乳,いか	米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,油	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,なす, ズッキーニ,赤ピーマン, しょうが,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン(缶),メロン	651 kcal 26.6 g 20.7 g

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



給食では、そうめんのかわりに
のびないでおいしくたべれる
ビーフン(米粉)のお料理を
予定しています。

